
العتبة العباسية المقدسة
العدد
40
حيدرة
للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٤٠ شهر ربيع الثاني / ١٤٤٠هـ كانون الثاني /٢٠١٩م
كيف تعزز ثقتك بنفسك ؟
فن التصوير الفوتوغرافي
Nikon

محتويات هذا العدد



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270





دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

الحرب الفكرية

كانت الحروب في السابق تعتمد على قتل الأعداء، الذين يحملون أفكاراً مغايرة لأعدائهم، أما اليوم فتعتمد الحرب على تغيير أفكار العدو وتحويله إلى شخص يحمل أفكار عدوه نفسها ويدافع عنها بل يقاتل من أجلها، وهذا ما يحدث في عالمنا العربي والاسلامي اليوم، فالكثير من المؤسسات الاعلامية الاجنبية تفتتح محطات فضائية ووسائل اعلامية ناطقة باللغة العربية وتعمل على تغيير أفكار الشباب ليكونوا في صفها، ويؤيدوها في أفكارهم، بل يعملون كجنود يخدمون هذه الدول الاجنبية من حيث لا يشعرون، فعلينا نحن الشباب أن نكون حذرين من الافكار التي ندخلها إلى عقولنا كما نحرص على نظافة الطعام الذي ندخله إلى بطوننا، فقد قال الامام الحسن عليه السلام: (عَجِبْتُ لِمَنْ يَتَفَكَّرُ فِي مَأْكُولِهِ كَيْفَ لا يَتَفَكَّرُ فِي مَعْقُولِهِ، فَيُجَنِّبُ بَطْنَهُ ما يُؤْذيهِ، وَ يُودِعُ صَدْرَهُ ما يُرْدِيهِ).

• رئيس التحرير









قصة : علي البدري
رسوم : عباس راضي

الحدود الثقافية

على مواقع التواصل الاجتماعي تَعرَّف حيدر على أحد الأصدقاء من دولة بعيدة، جمعتهما الصدفة في أحد الحوارات على موضوع منشور ثم تطورت إلى صداقة بينهما، وفي أثناء الحوارات المتبادلة بينهما سأل هذا الصديق سؤالاً مهماً، جعل حيدر يتوقف كثيراً مع نفسه، ويراجع تصرفاته، كان السؤال ببساطة ما هي (الحوزة العلمية)؟، فقال حيدر هي مؤسسة دينية يدرس فيها رجال الدين، قال صديقه: أنا أعرف ذلك لكن اخبرني شيئاً لا أعرفه عنها، أنت تعيش في العراق ولابد أنك تعرف الكثير، شعر حيدر بالاحراج لأنه لا يعرف الكثير عن هذه المؤسسة الكبيرة في بلده فطلب أن ينهي الحوار ويعاود الحديث في اليوم التالي بعد أن يستجمع بعض المعلومات عنها، تفاجأ حيدر أنه لا يعرف الكثير من المعلومات عن هذه المؤسسة المهمة في المجتمع، فقد تبين له أنها ليست مؤسسة دينية



فحسب وانما هي مؤسسة فكرية وثقافية مُهِمة تعمل على الدعوة إلى الله وتعريف الناس بعلوم الإسلام الحنيف وتحافظ على القيم الثقافية في المجتمع، فكما أن المستشفيات مؤسسات تكافح الامراض البدنية و تدافع عن صحة الناس فإن الحوزة مؤسسة ثقافية مهمة تحافظ على الكيان الثقافي والعقائدي للمجتمع، وتدافع عن حدوده الثقافية، كما أنها لا تقتصر على التعليم فقط وإنما لديها الكثير من المؤسسات الاجتماعية التي ترعى الفقراء والأيتام والمحتاجين وتساهم في حل المشكلات العشائرية والنزاعات الفردية بين الناس وتُطيِّب النفوس المتشاجرة، ليست على مستوى الأفراد فقط وإنما تشمل الصلح بين القبائل والزعماء السياسيين أيضاً، تأمرهم بالمعروف وتنهاهم عن المنكر وتحثهم على خدمة الناس، كما تمارس النصح والإرشاد العام في ما يخص الامور التربوية والعلمية والثقافية وتحث الناس على التعاون والتراحم و اشاعة روح المودة والعطف بين الناس، وعندما يتعرض البلد إلى هجمات ارهابية فإن رجال الحوزة العلمية يكونون أول المتطوعين للدفاع عن العراق ودعم القوات الامنية وتوفير احتياجاتهم على الجبهات، فالحوزة العلمية مؤسسة يثق بها الناس لأنها تخدم المجتمع وتحافظ على أخلاقياته وتدعو إلى وحدته وسلامة أراضيه، وبعد أن أخبر حيدر صديقه كل هذه المعلومات قال له: أريد أن أشكرك يا صديقي لأنك أثرت في بالي هذا السؤال، وجعلتني أتعرف من جديد على جهود هذه المؤسسة المهمة في بلدي، فأعداء العراق يريدون أن يبعدوا الشباب عن بلدهم ومؤسساتهم الوطنية ليشعروا بالضعف والهزيمة النفسية، لكنني اليوم وبعد أن تعرفت على هذه المؤسسة عادت الي الكثير من الآمال في بناء بلدي من جديد.



إعداد : أحمد الخالدي

الدراجات الهوائية القابلة للطي







كلما ازدادت الكثافة السكانية في العالم توسعت المدن وازدادت حدة الزحامات المرورية وأصبحت الحاجة الى توفير مواقف للسيارات أمرا ضروريا، لذلك صار من الصعوبة الحصول على موقف للسيارات قريب من مكان العمل، فتولدت الحاجة لقطع المسافة بين مواقف السيارات وامكنة العمل بوسيلة نقل اخرى، ونتيجة لتفكير المهندسين والمصممين ظهرت الدراجات الهوائية القابلة للطي، وهي وسيلة نقل سهلة الاستخدام يمكن أن تطوى وتوضع في صندوق السيارة ولا تأخذ مساحة كبيرة، وقد أبدعت شركات صناعة الدراجات الهوائية في العالم بصناعة نماذج متعددة من هذه الدراجات، حيث صارت في متناول الجميع، ولا يقتصر السبب في اقتناء مثل هذه الدراجات على أصحاب السيارات الذين يريدون ان يقطعوا المسافة بين مواقف السيارات وأماكن عملهم، اذ تيسر للكثير من هواة ركوب الدراجات حمل دراجاتهم والتنقل بها بين المدن من خلال استخدامهم القطار او المترو أو غيرها من وسائل النقل الأخرى. تتميز هذه الدراجات بأنها خفيفة الوزن وسهلة الطي وتوفر لك خيارات متعددة للتنقل فضلا عن كونها لا تأخذ مساحة كبيرة مما يجعلك تستطيع خزنها في مكان صغير او حملها معك الى داخل بيتك او مكان عملك.وتتوفر مثل هذه الدراجات بأشكال وتصاميم متعددة تتناسب مع نوع استخدامك، فهناك تصاميم للاستخدام اليومي العادي وهناك تصاميم مخصصة للاستخدام الرياضي وقطع المسافات الطويلة.

إعداد: أحمد علي

تطبيق المعاني



هذا التطبيق هو معجم وقاموس باللغة العربية فإذا واجهتك كلمة ولم تعرف معناها فقط اكتبها في التطبيق وسوف يعرض لك التطبيق معناها في اكثر من معجم، التطبيق يعمل دون الحاجة للإتصال بالانترنت يحوي نتائج مختصرة من معجم المعاني ويمكن توسعة البحث من خلال الاتصال بالانترنت.

يحتوي البرنامج على نتائج من المعجم الوسيط ومعجم الغني ومعجم الرائد المعجم.

متوفر على نظام الاندرويد وiOS

اختبر مستواك في اللغة العربية



الكثير من الطلبة يشكون ضعفهم في مادة اللغة العربية ولأجل خلق الحافز على تطوير أنفسهم في هذا الجانب اخترنا لكم هذا التطبيق، فهو أشبه باللعبة ويحفز الدماغ على إيجاد الإجابات للاسئلة المطروحة في البرنامج و يحتوي التطبيق على ٤١٠ سؤال في الصور البيانية (الاستعارة ، الكناية ، التشبيه ، المجاز المرسل) والإعراب والمحسنات البديعية والأفعال الصحيحة والمعتلة وأنماط النصوص وأدوات نصب وجزم الفعل المضارع وغير ذلك من الأسئلة المتنوعة للتحضير جيدا لمختلف الامتحانات والمسابقات .

يحتوي التطبيق على أسئلة متنوعة لترسيخ الفهم في ذهن الطالب، وجعله يستوعب أكثر من خلال الإجابة على أكبر عدد ممكن من الأسئلة. متوفر على نظام الاندرويد وiOS

الفأر الطباخ

قراءة: أحمد الخالدي

فيلم الفأر الطباخ وبالانجليزية (Ratatouille) هو فيلم رسوم متحركة من انتاج شركة بيكسار فاز بجائزة الأوسكار لأفضل فيلم صور متحركة للعام ٢٠٠٧ ولقي نجاحاً باهراً في مختلف أنحاء العالم. الفيلم يعرض قصة (ريمي) فأر موهوب يهتم كثيرا بالقراءة والطبخ ولديه موهبة تمييز مذاق الأطعمة من خلال رائحتها ويحلم بأن يكون طباخاً ماهراً، إلا أنه يواجه العديد من العقبات التي تحول بينه وبين الوصول إلى غايته وقد عرض ريمي موهبته على والده وهو زعيم عشيرة الفئران لكنه لم يهتم بها ولم يشجعه الا بعد ان اكتشف ان هذه الموهبة جنبتهم الوقوع في المتاعب من خلال اكتشاف ريمي الاطعمة المسمومة. وكان ريمي من متابعي قناة الطبخ ومولعاً جدا ببرامج الطبخ والطباخين ثم تشاء الظروف أن ينفصل عن أهله ليجد نفسه وحيدًا لا يجد من يحدثه الا شبح الطباخ الذي كان يتابعه في التلفاز وهو صورة في خيال ريمي، ثم يصل ريمي بالصدفة





الى مطعم ذلك الطباخ ويتعرف من بعيد على العاملين فيه ومن ضمنهم (لينجويني) عامل تنظيف التحق للعمل في المطبخ وأوقع نفسه في أخطاء كثيرة وبالصدفة يجد ريمي أن بإمكانه التحكم في لينجويني عبر جذب شعر رأسه في إتجاهات معينة، ليجد بذلك الحل لمشكلته، حيث يقوم ريمي بتوجيه لينجويني للطبخ وتحضير الطعام، بعد ذلك يصبح ريمي ولينجويني أصدقاء ويتعاونان في اعداد طبخات لذيذة ثم يتحول لينجويني إلى طباخ مشهور لكن سرعان ما ينكشف الأمر فيُغلق المطعم، لكن مع ذلك استطاع الفأر الصغير أن يحقق حلمه بأن يكون طباخا بعد أن أقنع والده وعشيرته بمساعدته فيفتتح مطعما خاصا به.



من الدروس التي نستفيدها من هذا الفيلم:

ان الاحلام يمكن تحقيقها من خلال الجد والمثابرة والثقة بالنفس كما فعل بطلنا ريمي بتمسكه بحلمه وعدم التنازل عنه. يركز الفيلم على أهمية القراءة في تطوير مواهب الفرد من خلال الاطلاع على تجارب الاخرين وخبراتهم ومهاراتهم. الفيلم عرض أهمية التحفيز بالنسبة لأي انسان وكيف يكون الحافز دافعا نحو تحقيق الحلم، وظهر ذلك من خلال عرض شخصية وهمية رافقت البطل وهي شخصية شبح الطباخ وهذه الشخصية هي تجسيد للحافز الداخلي للإنسان وهذا الحافز يتمثل بالخيال الذي يمتلكه الانسان عن أهدافه التي يريد تحقيقها. كذلك عرض الفيلم فكرة التعاون والعمل الجماعي وخصوصا مع الاهل والعشيرة حيث يمكن تحقيق الكثير من الأمور بالتعاون بينما لا يمكن تحقيقها بشكل فردي. وأخيرا فان الصدق والوضوح هو من اهم أسباب الراحة ظهر ذلك في نهاية الفيلم حيث ابتعد بطلنا عن حياة المطاردة والتخفي وانشأ مطعما خاصا به يقدم خدماته لأبناء جنسه بعيدا عن متاعب البشر.

إعداد: أحمد الخالدي



حقُّ المسلم على المسلم

الجزء الثاني

ان العقيدة المثالية التي تحدثنا عنها في الجزء السابق تقتضي ان يحب المسلم لأخيه المسلم ما يحب لنفسه، ولإكمال ما بدأنا به ولمعرفة كيف يستطيع الانسان أن يحوّل هذه العقيدة الى ملكة راسخة وطبيعة لا يتكلف في ممارستها ولأجل أن يسمو الانسان بروحه على الاعتبارات المادية ليدرك المثل الأعلى في العدل والإحسان الى الغير لا بد التعرف على وصايا أئمتنا المعصومين الاطهار(عليهم السلام) لتكون هذه الوصايا حافزا ودافعا لتحصيل هذه المراتب. وقد سأل المعلى الامام الصادق(عليه السلام) عن تلك الحقوق فأجابه: قال المعلّى: قلت له(أي للامام الصادق عليه السلام): ما حق المسلم على المسلم؟ قال(عليه السلام): (له سبعة حقوق واجبات، ما منهنّ حق إلاّ وهو عليه واجب؛ إن ضيَّع منها شيئاً خرج من ولاية الله وطاعته، ولم يكن لله فيه نصيب). قلت له: جعلت فداك، وما هي؟ قال(عليه السلام): (يا معلّى، إنّي عليك شفيق؛ أخاف أن تضيّع ولا تحفظ، وتعلم ولا تعمل). قلت: لا قوة إلاّ بالله.

قال الإمام الصادق(عليه السلام): (أيسر حقّ منها أن تحب له كما تحب لنفسك، وتكره له ما تكره لنفسك).

٢ - أن تجتنب سخطه، وتتّبع مرضاته، وتطيع أمره.

٣ - أن تعينه بنفسك، ومالك، ولسانك، ويدك، ورجلك.

٤ - أن تكون عينه، ودليله، ومرآته.

٥ - أن لا تشبع ويجوع، ولا تروى ويظمأ، ولا تلبس ويعرى.

٦ - أن يكون لك خادم وليس لأخيك خادم، فواجب أن تبعث خادمك، فتغسل ثيابه، وتصنع طعامه، وتمهِّد فراشه.

٧ - أن تبرَّ قسمه، وتجيب دعوته، وتعود مريضه، وتشهد جنازته، وإذا علمت له حاجة تبادره إلى قضائها، ولا تلجئه الى أن يسألكها، ولكن تبادره مبادرة.

ثمّ ختم كلامه عليه السلام بقوله: (فإذا فعلت ذلك وصلت ولايتك بولايته، وولايته بولايتك).

وبمثل مضمون هذا الحديث روايات كثيرة عن أئمتنا (عليهم السلام)، جمع قسماً كبيراً منها كتاب (الوسائل) في أبواب متفرّقة.

تقليد المجتهد الميت

ان مسائل تقليد الفقيه الجامع للشرائط من أهم المسائل التي يجب ان يتعلمها الشاب، كونها تتعلق بجميع الأمور الحياتية اليومية في العبادات والمعاملات كالصلاة والصوم والزكاة والبيع والشراء والزواج وغيرها من المسائل، لذا وجب توضيح مسألة تقليد المجتهد الميت والتي تلتبس على كثيرمن شبابنا في هذا الزمان، وسنعرض بعض الاستفتاءات التي وردت الى المكتب الرسمي لسماحة اية الله العظمى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله).

سؤال: ما هي اقسام تقليد المجتهد الميت؟

الجواب: تقليد المجتهد الميت قسمان: ابتدائي، وبقائي، التقليد الابتدائي: هو ان يقلد المكلَّف مجتهداً ميتاً من دون ان يسبق منه تقليده حال حياته، والتقليد البقائي: هو ان يقلد مجتهداً معيناً شطراً من حياته ويبقى على تقليد ذلك المجتهد بعد موته.

سؤال: هل يجوز تقليد المجتهد الميت ابتداءً؟

الجواب: لا يجوز تقليد الميت ابتداءً وإن كان أعلم من الحي، وإذا قلد مجتهداً فمات فإن لم يعلم بمخالفة فتواه لفتوى الحي في المسائل التي هي في معرض ابتلائه جاز له البقاء على تقليده، وإن علم بالمخالفة فإن كان الميت أعلم وجب البقاء على تقليده، ومع كون الحي أعلم يجب الرجوع إليه.



سؤال: إذا قلد مجتهداً يجوّز البقاء على تقليد الميت مطلقاً أو في الجملة فمات ذلك المجتهد فهل يجوز البقاء على تقليده؟

الجواب: إذا قلد مجتهداً يجوّز البقاء على تقليد الميت مطلقاً أو في الجملة فمات ذلك المجتهد لا يجوز البقاء على تقليده في هذه المسألة، بل يجب الرجوع فيها إلى الأعلم من الأحياء.



شريعة حمورابي

خطّ الملك البابلي حمورابي هذه العبارة عندما كتب قوانينه قائلاً :
(في ذلكَ الوقت نادتني الآلهة أنَا حمورابي الخادم التي سرّت من أعمالهِ والذي كان عوناً لشعبهِ في الشدائد أن أمنع الأقوياء أن يظلموا الضّعفاء وأنشر النور في الأرض)

حمورابي هو الملك البابلي الشهير الذي حكم بابل بين عامي ١٧٩٢ - ١٧٥٠ قبل الميلاد وهو أول ملوك الأمبراطورية البابلية وكانَ العراق في تلكَ الفترة دويلات منقسمة تتنازع على السلطة فيما بينها، فوّحدها حمورابي مكوناً إمبراطورية ضمتْ كلاً من العراق والمدن القريبة من بلاد الشام حتى سواحل البحر المتوسط وبلاد عيلام .

كان حمورابي شخصية عسكرية لها القدرة الإداريـة والتنظيمية والعسكرية ومن أشهر أعمالهِ هي (شريعة حمورابي) وهي مجموعة قوانين بابلية يبلغ عددها ٢٨٢ مادة قانونية سجلها على مسلة كبيرة أسطوانية الشكل منحوتة من حجر الديورانت الأسود طولها ٢٢٥سم وقطرها ٦٠ سم وهي محفوظة الآن في متحف اللوفر بباريس .



قُسمتْ قوانين حمورابي إلى اثني عشر قسماً وقد اهتمت الأقسام بمواضيع شاملة تغطي كل شيء في الحياة الإنسانية مثل : قوانين القضاء والسرقة وشؤون الجيش وشؤون الحقول والبساتين وقوانين البيع والإستئجار والأسعار وقوانين العائلة وحقوقها وقوانين التعويض والغرامات وقوانين تتعلق بإجور الحيوانات وقوانين تتعلق بحدود الرقيق وواجباتهم وقوانين تتعلق بحقوق الإنسان والقتل .

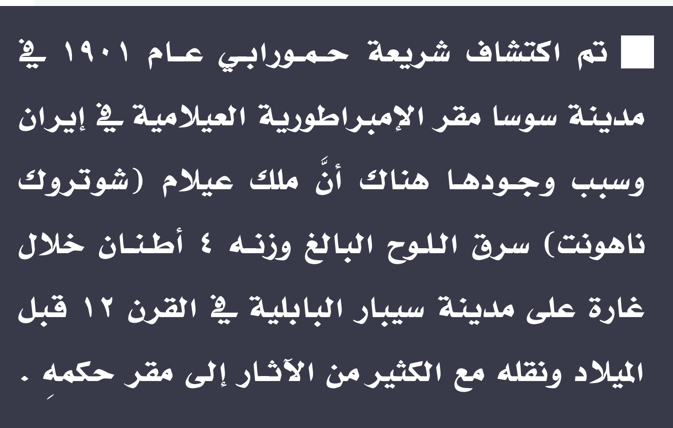


من القوانين المكتوبة في هذهِ الشريعة هي :

قانون رقم ١٩٥ وينص على ما يلي : (إذا ضربَ ولدٌ والده ، فعليهم أن يقطعوا يده).

قانون حمورابي (إذا كسرَ سيّد عظم سيّد آخر، فعليهم أن يكسروا عظمه وإذا قلع سيد سن سيد من طبقته، فعليهم أن يقلعوا سنه) .

قانون حمورابي رقم ٢٤٥ (إذا استأجر أحدهم ثوراً وأماته بسبب الإهمال أو الضرب، يعوّض صاحب الثور ثوراً مثله).



تم اكتشاف شريعة حمورابي عام ١٩٠١ في مدينة سوسا مقر الإمبراطورية العيلامية في إيران وسبب وجودها هناك أنَّ ملك عيلام (شوتروك ناهونت) سرق اللوح البالغ وزنه ٤ أطنان خلال غارة على مدينة سيبار البابلية في القرن ١٢ قبل الميلاد ونقله مع الكثير من الآثار إلى مقر حكمهِ .

لا يمتطي المجدَ من لم يركبِ الخطرا

لا يمتطي المجدَ من لم يركبِ الخطرا
ولا ينالُ العلى من قدمَ الحذرا
ومن أرادَ العلى عفواً بلا تعبٍ
قضَى ، ولم يَقضِ من إدراكِها وطرا
لابدّ للشهدِ من نحلٍ يمنعهُ
لايجتني النفعَ من لم يحمل الضررا
لا يُبلَغُ السّؤلُ إلاّ بعدَ مُؤلمةٍ
ولا تَتمُّ المُنى إلاّ لِمَنْ صَبَرَا
وأحزَمُ النّاسِ مَن لو ماتَ مِنْ ظَمإٍ
لا يَقربُ الوِردَ حتى يَعرفَ الصَّدَرَا
وأغزَرُ النّاسِ عَقلاً مَن إذا نظَرَتْ
عيناهُ أمراً غدا بالغيرِ معتبرا
فقَد يُقالُ عِثارُ الرِّجلِ إن عثرَتْ
ولا يُقالُ عِثارُ الرّأي إنْ عَثَرَا
من دَبّر العيشَ بالآراءِ دامَ لهُ
صفواً، وجاءَ إليهِ الخطبُ معتذرَا

صفي الدين الحلي

يريد الشاعر في قصيدته هذه ان يستنهض الهمم وان يبذر روح المقاومة للصعاب والمخاطر التي تصادف الانسان في حياته مهما كانت صعبة، فيؤكد على فكرة ان المجد لا يمكن الوصول اليه دون ركوب المخاطر وان المعالي لا يمكن ان يبلغها الانسان الخائف والحذر فمن أرادها بلا تعب لن تتحقق امنيته الى اخر عمره، كمن يطلب العسل ويخاف من لسعات النحل ثم يبين الشاعر ان من العقل ان يعتبر الانسان ويستفيد من تجارب غيره حتى لا يقع في اخطائهم. القصيدة تتكون من ٣٧ بيتاً اقتطعنا منها هذا المقطع وجاءت ابيات القصيدة جميعها بلغة حماسية رائعة لتستعرض قيم الشجاعة والبطولة والاقدام وثبات الرأي والحلم والعلم والتأني والوفاء والعزم والاستفادة من تجارب الاخرين. وصَفيّ الدينِ الحِلّي هو أبو المحاسن عبد العزيز بن سرايا ابن نصر الطائي ولد عام ١٢٧٧م وتوفي عام ١٣٣٩م وينسب إلى مدينة الحلة العراقية التي وُلِدَ فيها. عاش في الفترة التي تلت دخول المغول لبغداد وتدميرهم الخلافة العباسية مما أثر على شعرهِ وكان من قادة النضال ضد الاحتلال المغولي.

قراءة: أحمد الخالدي

كتاب
القراءة الذكية

تأليف: ساجد العبدلي

ان من خصاص عصرنا الحاضر ونحن نعيش القرن الحادي والعشرين هو سرعة تدفق المعلومات وهي نتيجة حتمية للتطور التكنلوجي الذي نمرّ به وازدياد مصادر المعلومة، فمع دخول الحاسوب الى حياتنا وما يتعلق به من برمجيات ومن ثم ظهور الشبكة العنكبوتية (الانترنيت) ازدادت مصادر المعرفة فلم يعد الكتاب هو الوحيد لتزويدنا بالمعارف والعلوم، فهناك المئات من المصادر الأخرى البديلة، لكن تبقى حاجتنا للكتاب كونه المصدر الأكثر وثاقة والأكثر قرباً للدارسين والمتعلمين، وهذه المنافسة بين هذه المصادر جعلتنا نحتاج الى مهارات إضافية تمكننا من قراءة واستيعاب أكبر قدر من المعلومات والنصوص سواء كانت في كتاب ورقي ام الكتروني ام كانت على مواقع الانترنيت على اختلافها.

لذا نشأت الحاجة الى مهارات القراءة السريعة والذكية لتواكب سرعة تدفق المعلومات إضافة الى تمكننا من استيعاب المواد الدراسية بشكل افضل وأسرع، وقد أعتنى المختصون بتأليف الكتب والمقالات في هذا المجال ومنها الكتاب الذي بين أيدينا وهو لكاتب عربي متخصص في مجال التدريب على مهارات التنمية البشرية.

يهدف الكتاب إلى تمكين القارئ أن يتعلم التحول جذرياً في كيفية قراءاته للكتب من حيث القراءة بذكاء وبسرعة وبإدراك كبير، الكتاب مؤلف من خمسة أبواب الباب الأول: أهمية القراءة، الباب الثاني: فن القراءة الباب الثالث: أساليب القراءة الباب الرابع: القراءة الذكية الباب الخامس: أنواع القراءة.

يقع الكتاب في ١٠٠ صفحة تناول فيها المؤلف أهمية القراءة ووصفها بأنها فن الحياة ثم تناول أساليب القراءة والقراءة الذكية وكيفية زيادة السرعة في القراءة ويقترح المؤلف عدة وسائل يمكن من خلالها تنمية ملكة القراءة منها على سبيل المثال: تخصيص وقت للقراءة، استغلال أوقات الانتظار، استخدام الكتب المسموعة.

وأخيرا فأن هذا الكتاب خير مساعد لتحسين اسلوبك في القراءة حيث يجعلك قادرا على استيعاب المواد الدراسية المنهجية فضلا عن تنمية هوايتك في قراءة كتبك المفضلة، لذا ننصحكم بقراءته.

النينجا



◆ هي شكل من أشكال القتال والتدريبات المتبعة في حروب العصابات والتي اشتهرتْ في اليابان وتتوارث هناك جيلاً بعد جيل ويُسمى (النينجيتسو) ويوصف أفراد النينجا بأنهُم يتمتعون بقدرات جسدية خارقة مثل القفز من فوق الأسوار أو مهاجمة العدو حين يأتي بـ(الشوريكين) ومعناه (سلاح ياباني قديم) أو النجوم حادة الشفرات، ثم يختفون سريعا، ويرتدي أفراد النينجا الزي الأسود الذي يسمى (كوروشوزوك).

◆ أشتهرت جماعة النينجا أثناء الحروب الأهلية اليابانية حيث كانوا يتجسسون على العدو ويأتون بمعلومات مهمة وأيضا كانتْ توكل إليهم مهمات خاصة، حيث كانوا يستخدمون مختلف الأسلحة والخدع للتخفي وقد أصبحت النينجا في العصر الحديث إرثاً وظاهرة ثقافية يابانية تم تناولها في الأفلام العالمية والرسوم المتحركة اليابانية (الأنمي) .

◆ النينجا فن خداعي أكثر منه قتالي إضافة لإحتوائه على علوم وخطط عسكرية كأساليب النجاة والمكر والخداع والتمويه وجمع المعلومات، واشتهر عند النينجا ثلاثة أساطير كونوا مدارس واتجاهات خاصة وهم

◆ هانزو هاتوري : ويسمى الشيطان لحيله ودهائه وهو زعيم قبيلة الإيغا وكان كثير الفعل قليل الكلام بارعاً في الفنون القتالية .

◆ ياماتو تينزين (الشينيغامي) وهو من قبيلة الالكوجا ومن أشهر النينجا ويشتهر بذكائه وإتقانهِ للعديد من الفنون القتالية .

◆ تامبا موموتشي (شيطان الضباب) وهو الأذكى فقد تدرب منذ صغره على جميع الأساليب القتالية .

إعداد: مرتضى خالد



الاكتئاب

هو مرض يُصيب النفس والجسم ويؤثر بالتالي على طريقة التفكير والتصرف ويعاني الشخص من المشاعر السلبية والحزن والقلق والحزن والتشاؤم وضيق في الصدر وفقدان الحماس والشعور باليأس وأنَّ الحياة لا تستحق أن تُعاش ويصبح الاكتئاب حالة مرضية عندما يستمر لأكثر من إسبوعين ويسمى بالإكتئاب الشديد .

يتم التعامل مع الاكتئاب كمرض مزمن يتطلَّب علاجاً طويل المدى، فعند إصابة الشخص بالاكتئاب، تحدث تغيرات جسدية في تركيب المخ وينخفض مستوى بعض المواد الكيميائية وتسمى الناقلات العصبية هي وسيلة لنقل الرسائل الكيميائية وخاصة مادة "السيروتونين" المهمة في تنظيم الحالة المزاجية وتؤدي هذه المستويات المنخفضة إلى عدم استقرار المزاج والاكتئاب .

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي لمرض الاكتئاب منها الوراثة والهرمونات والخلل في الناقلات العصبية والأسباب البيولوجية الأخرى وله ثلاثة أشكال وهي : الإكتئاب البسيط والإكتئاب الجزئي والاكتئاب الشديد .

هناك عدة طرق لعلاج الاكتئاب منها المعالجة الدوائية ومنها المعالجة النفسية ومنها العلاج بممارسة الرياضة ومنها العلاج بالضوء ومنها العلاج السلوكي النفسي ويُحدد كل علاج حسب نوع الاكتئاب الذي يُصاب به المريض .



إعداد : أحمد الخالدي

كيف تعزز ثقتك بنفسك؟

تحدثنا في العدد السابق عن الأمور التي تدمر الثقة بالنفس وسنتحدث فيما يلي من أسطر عن الأمور التي تزيد الثقة بالنفس وتعززها لديك.

ان الثقة بالنفس هي من أهم أسباب النجاح في أي مجال من مجالات الحياة، ولأجل أن تحصل على ما تستحقه في هذه الحياة لا بد من أن تكون لديك ثقة بذاتك وبقدراتك التي هي موهبة من الله تعالى.

إليك بعض التوصيات التي تعزز ثقتك بنفسك وتقربك من النجاح:-

لا تكن كثير التبرير لأفعالك ولا تكثر من الاعتذار فهذا دليل على عدم الثقة بالنفس واجعل التبرير والاعتذار عن فعل في الموضع الذي يحتاج فعلا الى تبرير.

تقبل النقد ولا تنفعل فالشخص الواثق من نفسه لا يعتبر النقد إهانة بل يتقبل النقد ويحاول ان يستفيد منه لتطوير ذاته.

تقبل مظهرك وشكلك ولا تلتفت الى بعض العيوب التي خلقت معك فليس هناك انسان كامل، فكن على طبيعتك واهتم بمظهرك وملابسك لكي تعكس صورة إيجابية عن نفسك.

تعرف على نقاط ضعفك ونقاط قوتك كي تستطيع أن تحسن وتطور من نقاط قوتك وفي نفس الوقت تحاول أن تتخلص أو تقلل من نقاط ضعفك.

حين تكون واثقا من نفسك وسائرا في طريق النجاح حاول أن تدعم الاخرين وتساعدهم في الوصول الى ما وصلت اليه من الثقة بالنفس والتخطيط للنجاح وهذا بحد ذاته عامل قوي جدا لتعزيز الثقة بالنفس، وتذكر ان نجاح الاخرين بفضل مساعدتك سيكون نجاحاً مضافا الى نجاحاتك.



شهر ربيع الثاني

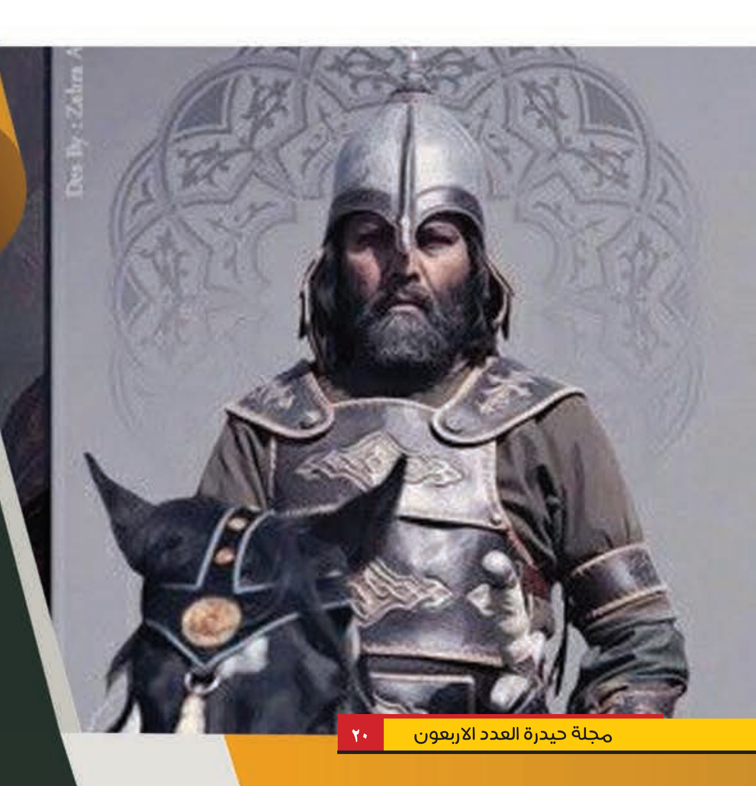
اليوم العاشر



في مثل هذا اليوم من سنة ٢٣٢هـ كان مولد الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) سنة ٢٣٢هـ، على رواية السيد ابن طاووس والشيخ المفيد رحمهما الله.
وفي مثل هذا اليوم ايضا من سنة ٢٠١هـ كانت وفاة السيدة جليلة القدر فاطمة المعصومة بنت الإمام موسى ابن جعفر (عليهما السلام)، وكانت سلام الله عليها قد ولدت في زمن الطاغية هارون العباسي، وقد شدت (عليها السلام) الرحال لرؤية أخيها الإمام الرضا (عليه السلام) في أيام ولاية عهده، لكنها مرضت في مدينة قم، ووافتها المنية هناك فدفنت (عليها السلام) وقبرها اليوم يؤمه الوافدون من أقاصي الأرض، وهي معروفة بألقاب شتى منها كريمة أهل البيت (عليهم السلام)، وعش آل محمد (صلوات الله عليها وعليهم أجمعين).

اليوم الثاني عشر

في مثل هذا اليوم من سنة ٦٦ للهجرة اندلعت ثورة المختار بن أبي عبيدة الثقفي، وقد رفع المختار شعار الأخذ بثارات الامام الحسين (عليه السلام) والاقتصاص من قتلته، فقتل كل من وصلت له يده ممن قاتل ضد الامام الحسين (عليه السلام) يوم عاشوراء، وأرسل إبراهيم بن مالك الأشتر لقتل عبيد الله بن زياد عليه اللعنة، وفعلا نصره الله سبحانه عليه فقتله وأرسل برأسه إلى المختار وبدوره أرسل المختار خبر مقتل ذلك اللعين إلى الإمام زين العابدين (عليه السلام).



قصة اكتشاف

لغة برايل للمكفوفين



إلى عمله حيث كان أبوه يعمل في صناعة المصنوعات الجلدية مثل السروج وفي أحد الأيام كان لويس في الثالثة من عمره يلعب بمثقاب والده الذي يستخدمه في تثقيب الجلد، فأفلتَ المثقاب من يده وأصابَ إحدى عينيه ،ففقدتْ بصرها في الحال والتهبت العين الأخرى وأصبحَ مكفوفاً بصيراً .

ومنذُ هذا الحادث عاشَ لويس حياته كمكفوف ولكنهُ كان طفلاً ذكياً ومتفوقاً في دراسته رغم ظروفه الصعبة وحاول أن يفعل شيئاً عندما دخل مدرسة المكفوفين في باريس وكان يسأل نفسه قائلاً :كيف أتعلم القراءة والكتابة لأقرأ وأكتب مثل الآخرين ؟ وفي أحد الأيام سمع لويس خبراً أن ضابطا في الجيش الفرنسي ابتكر طريقة يستطيع بها الجندي تلقي الأوامر وقت الظلام فتواصل معه وعدّل على طريقته واخترعَ أروع اختراع للمكفوفين وقد سُميت (لغة بريل) وتتكون هذه اللغة من ست نقط وقام بعدها بتعليم هذه الطريقة لأربعة من طلابه وفي نهاية عمره وصله خبر اعتماد هذه الطريقة كلغة رسمية وهو على فراش الموت .

أما طريقة قراءة هذه الأحرف فتتم من اليسار إلى اليمين حيث أن النقطة العليا إلى اليسار تسمى رقم ١ والتي تحتها ٢ والتي تحتها ٣ ثم ننتقل إلى النقطة العليا في الصف الثاني فنسميها ٤ والتي تحتها ٥ والتي تحتها ٦ وهي كما في الشكل التالي :

٤○○١ ٥○○٢ ٦○○٣



الشباب
وخطر المسلسلات المدبلجة

كثيرة هي الاخطار التي يتعرض لها الانسان في حياته وبعضها قد يهدده بالهلاك، لكن تبقى الاخطار التي على مستوى الفكر والعقيدة والأخلاق هي أشدها؛ لأنها لا تهدد حياته فحسب بل انها تغير اخلاقه وتضعف عقيدته الدينية فيخسر آخرته ودنياه معاً. ومن بين تلك المخاطر التي لا نشعر بها هي المسلسلات المدبلجة التي أصبحت متابعتها من قبل الشباب ظاهرة تلفت النظر وتدق ناقوس الخطر، لأنها تهدد أهم شريحة بالمجتمع وهم فئة الشباب.



الباحث الاجتماعي حسن عبود أكد هذا المعنى قائلا:

لقد اصبح الاقبال في وقتنا الحاضر على مشاهدة المسلسلات المدبلجة من قبل الشباب كبيرا الى درجة ان بعض الشباب صاروا يقلدون ابطال هذه المسلسلات من حيث الملابس وتسريحات الشعر وحتى انهم باتوا يرددون جملا وعبارات يرددها بعض هؤلاء الممثلين، وقد يكون ذلك هينا بالمقارنة مع الرسائل الخفية والمبطنة لقصص هذه المسلسلات التي تدعو الى التحلل الخلقي واستسهال الكذب والخيانة والسرقة والتعدي على الاخرين فضلا عن مشاهد العنف والمشاهد غير الأخلاقية، لذا على الشباب ان يشعروا بحجم الخطر المحدق بمجتمعنا بسبب انتشار مثل هذه المسلسلات.

اما الكاتب والمخرج منير راضي فقد أجاب على سؤالنا: (لماذا يتجه الشباب الى المسلسلات المدبلجة؟) قائلاً:



من الواضح جدا ان الدراما العربية بشكل عام والعراقية بشكل خاص باتت تفتقر الى عناصر الجذب التي يطمح لمشاهدتها الشباب، وهذه العناصر تتمثل بقوة الحبكة الدرامية مع الجودة في الإخراج فضلا عن الانفتاح الكبير الذي تعرضه هذه المسلسلات وعرض شخصيات واحداث تمس مشاعر وعواطف الشباب وهذا كله يضاف الى جمال المواقع التي يتم فيها التصوير كالحدائق والساحات والقصور وغيرها، وهذا ما تفتقر اليه مؤسساتنا الإنتاجية التي تشكو غالبا من قلة الدعم وضعف التسويق المادي لانتاج مسلسلات تنافس المسلسلات المدبلجة.

وأضاف: ان بإمكان الكتاب العراقيين ان يوجدوا البديل لهذه المسلسلات لكن ليس هناك مؤسسات حكومية ترعى هذا الجانب وتدعم المبدعين من اجل انتاج أفلام ومسلسلات تراعي الذوق العام وتنشر الفضيلة في أوساط مجتمعنا بما يتلاءم وديننا الحنيف وعاداتنا واخلاقنا العربية الاصيلة.

اما الأستاذ كريم جعفر فقد صرح بمخاوفه الشديدة من تفاقم هذه الظاهرة واستيلائها على عقول الشباب الذين بدؤوا بالتأثر بشكل كبير بهذه الثقافة الأجنبية على مجتمعاتنا والتي لا تتناسب مع مثلنا وقيمنا الإسلامية، وطالب جميع المؤسسات الدينية والحكومية بإتخاذ إجراءات فاعلة للحد من هذه الظاهرة والتحذير من مخاطرها في وسائل الاعلام.

مرتضى عباس البالغ من العمر ١٧ سنة أجاب على سؤالنا: (لماذا تتابعون المسلسلات المدبلجة؟) قائلا: ان المسلسلات المدبلجة قدمت لنا ما لم تقدمه المسلسلات العراقية والعربية من خلال القصص المؤثرة والتشويق والحركة والتتابع في الاحداث الذي لا نجده في مسلسلاتنا البائسة التي لا تعرض لنا سوى التهريج والنكات الباردة ومحاولة مسخ المجتمع العراقي بعرض نماذج سيئة من المجتمع مثل المسلسلات التي تعرضها بعض القنوات العراقية التي تبث من الخارج، ولو توفرت مسلسلات عراقية هادفة لما تابعنا المسلسلات التركية.

وبين هذا وذاك تبقى المسؤولية ملقاة على كاهل كل المسؤولين عن تنشئة هذا الجيل الفتي وتغذيته بما هو مفيد من الأفكار، بما فيهم أولياء الأمور والمؤسسات التربوية والمؤسسات الثقافية والمؤسسات الدينية والإعلامية، وهذا لا يعني ان الشباب لا يتحملون المسؤولية فهم بالدرجة الاساس مطالبون بالابتعاد عن كل البرامج التي تتنافى مع ديننا واخلاقنا.

هل أكلتَ لحماً ميتاً يوم ما ؟

اعداد: مرتضى العظيمي

نظّم الإسلام العلاقات البشرية وأرسى العدل بين الناس ليبتعد المجتمع عن الهلاك والفتك وتختفي البغضاء والكراهية بين الناس وقد اهتَم بها اهتماماً كبيراً ومن هذهِ الأمور التي حذّرَ منها تحذيراً شديداً هي :



الغيبة

أن تذكر أخاكَ بما يكره أثناء غيابه بأمور موجودة لديه سواء أن تُقلل من شأنه واحترامه أو تستهزئ بهِ أو تُظهر بعض عيوبه ونقائصه أمام الناس، وقد نهى القرآن الكريم عن الغيبة نهياً شديداً مع الزجر والتشبيه المنفّر حيث قال عزوجل :

((وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ))

وهنا استفهمَ القرآن الكريم بأنه هل يوافق أحدكم على أن يأكل لحم أخيه ميتاً؟ ومن الطبيعي أن هذا لا يمكن أن يحدث وهو حي فكيف إذا كان ميتاً؟ وهنا يحذرنا القرآن الكريم من الوقوع في هوة الغيبة السحيقة .

خطر الغيبة :

من أخطار الغيبة المدمرة هي انتشار الصفات الذميمة بين الناس مثل الشحناء والبغضاء والكراهية وعدم الثقة وغياب الود وهذا ما يؤدي إلى انحطاط المجتمعات

إعداد: مرتضى خالد



فن التصوير الفوتوغرافي

هو مجموعة من التأثيرات الضوئية التي ينتج عنها صورة تمثل المنظر ويعود تاريخ التصوير لأقل من ٢٠٠ عام حيث كانتْ عملية التصوير تستخدم المواد الكيميائية والكاميرات الثقيلة وتُعد الصورة أهم عنصر في الخطاب الإعلامي الحديث .

- التصوير الضوئي على أنواع منها : تصوير الطبيعة وحياة المدن والتصوير الليلي وتصوير الحياة البرية والتصوير الأبيض والأسود وتصوير الأشخاص والتصوير التجريدي والتصوير الصحفي والتصوير الرياضي والتصوير الإعلاني والتصوير المعماري والتصوير البانورامي والتصوير الجوي وغيرها .
- يُحدد المختصون عدة عناصر للصورة الإحترافية وهي :
  - الفكرة : وهي أساس كل صورة إبداعية .
  - زاوية الإلتقاط : وهي تعتمد على الفكرة حيث أنَّ لكل فكر زاوية .
  - الإضاءة : وهي مهمة في إيصال فكرة الصورة فلكل فكرة إضاءة معينة .
  - التركيز : ويُشكل الجزء الأهم من اللقطة ويُبرز الموضوع الذي تتناوله الصورة .
- يحتاج فن التصوير لكاميرا رقمية ومن أفضل الشركات المصنعة للكاميرات الرقمية هي :

كانون ، سامسونغ ، نيكون ، سوني ، باناسونيك

وما زالتْ الشركات تتنافس في صناعة الكاميرات الإحترافية .

جمعية كشافة الكفيل
جهود استثنائية في زيارة الاربعين

جهود جبارة يبذلها عناصر جمعية كشافة الكفيل في شعبة الطفولة والناشئة التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة لخدمة السائرين على درب الامام الحسين عليه السلام في ذكرى مرور اربعين يوما على استشهاد ابي الاحرار واخيه ابي الفضل العباس عليهما السلام وفي موقعين ((موكب جامعة العميد وموكب مجمع بطل العلقمي)) فكانت الخدمات متميزة ومتنوعة .

يهدف هذا البرنامج الى تربية العناصر على البذل والعطاء ومساعدة الاخرين وحثهم على التعاون لتقديم الخدمة للسائرين على درب الإمام الحسين عليه السلام واستلهام العبر من ثورة الامام (عليه السلام) .

زاد عدد المتطوعين في هذا البرنامج عن (٢٠٠) عنصر وقائد كشفي ومن ثلاث محافظات (كربلاء وبابل والبصرة) حيث تم التواصل مع عدد من الاخوة في هذه المحافظات واستقبال المتطوعين منهم لتقديم الخدمة .

خدمات كبيرة قدمها عناصر وقادة جمعية كشافة الكفيل على كافة الصعد والمستويات منها ماهو ثقافي فكري ومنها ماهو اعلامي ومنها ماهو خدمي وهي كما يأتي :






أولا : الموكب الثقافي العالمي

وهو موكب ثقافي توجيهي تنموي يحتوي على مجموعة من المحطات الثقافية منها ما يحث الزائر الكريم على عدم تقليد مايشاهده في التلفاز ومنها ما يحثه على الانتباه لكي لايكون مضللا اعلاميا ويحثه على عدم نقل الاخبار التي تصله عبر وسائل التواصل الاجتماعي الا بعد التأكد من صحتها ومنها ما يوضح للزائر الكريم المفاهيم التي قالها الامام الحسين واهل بيته عليهم السلام في يوم عاشوراء.


ثانيا : الخدمة الاعلامية

كانت وما زالت الخدمة الاعلامية من اولويات العمل في جمعية كشافة الكفيل كونها محطة مهمة تعمل على توثيق كافة الاعمال وعلى ذلك تم تكليف مجموعة من المختصين بالامور الاعلامية من اجل توثيق عمل جمعية كشافة الكفيل لنقل الصورة الناصعة لعمل الجمعية خلال ايام الزيارة من خلال متابعة عمل كافة المجاميع وفي الموقعين (موكب جامعة العميد و موكب مجمع بطل العلقمي) وكذلك انتاج مجموعة من الافلام الوثائقية والتسجيلية.

ثالثاً : خدمة التنظيف

الحث على النظافة من اهم المبادئ الكشفية ومن ضروريات الحياة ولأهمية هذا المبدأ تم تكليف مجموعة كبيرة من العناصر في داخل وخارج مدن الزائرين من اجل المحافظة على النظافة في داخل وخارج مدن الزائرين التابعة الى العتبة المقدسة وكذلك المناطق القريبة منها .

رابعاً : خدمة ادامة المدن

حيوية كبيرة تمتع بها عناصر جمعية كشافة الكفيل في هذا العام وكان ذلك من خلال تدريبهم وحثهم في ايام المخيمات الكشفية على تقديم الخدمات المختلفة للزائرين القاصدين الى كربلاء المقدسة فكان الجهد الاكبر على هؤلاء العناصر وقادتهم في ادامة مدن الزائرين وفرش الخيم وتنظيم دخول الزائرين وخروجهم وكذلك استقبالهم بكلمات الترحيب والثناء قرب المدينة وتوزيع الماء لهم بالقرب تيمنا بصاحب الجود ابي الفضل العباس عليه السلام...

خامساً : المسرح الحسيني

لم تغفل جمعية كشافة الكفيل عن اهمية الفن بإعتباره احد اهم الادوات التي تساهم في ايصال المبادئ الحقة لأهل البيت عليهم السلام للزائرين ولذلك كان المسرح من الاعمال التي تم التركيز عليها ضمن برنامج لبيك ياحسين للاستعداد لتقديم وجبة فكرية وثقافية حسينية للزائرين في ذكرى الاربعين.

بالإضافة لذلك لم تتوانَ جمعية كشافة الكفيل عن تقديم المساعدة والعون في ادارة مجموعة من الامور الاخرى منها ادارة مشروع قرآني يهدف الى تعليم قراءة القرآن الكريم للزائرين من خلال قراءة صفحة من القرآن الكريم وغيرها من الاعمال التي تم تكليف الجمعية بها

أنا بدين

السلام عليكم ورحمة الله ..

أنا شاب أعاني من السُمنة المفرطة وأصبحتُ محل استهزاء للآخرين وبدأتُ أشعر بالخجل من جسمي وقد دخلتُ قاعة رياضية للتخفيف من وزني .. أرجو المساعدة في هذهِ المشكلة .

وعليكم السلام ورحمة الله صديقنا العزيز .

- لا عليكَ صديقنا ، فالسمنة مشكلة يُعاني منها الكثير من الناس ويُقَدّر عددهم بالملايين حول العالم وهذهِ المشكلة يُمكن التغلُب عليها وعلاجها ولكن أولاً عليكَ الإيمان بالله سبحانه وبنفسكَ بأنك قادر على حل هذهِ المشكلة إضافة للمثابرة والإرادة القوية والصبر وعندها ستحقق ما تريده إن شاءالله .
- صديقنا العزيز السمنة هي التراكم المفرط للدهون وهذا ما يؤدي لخطر على الصحة ومضاعفات عديدة ومن أسباب السمنة العديدة هي الوراثة خاصة إذا كان الطفل يتناول الطعام غير الصحي ومنها الأطعمة المصنعة التي تحتوي على مواد مضافة رخصية الثمن ومنها إدمان الطعام وقد تُسبب بعض الأدوية زيادة الوزن مثل مضادات الاكتئاب ومنها السكّر وقلّة النوم وهنا يجب أن تعرف السبب الرئيسي لإصابتك بالسمنة .

● من أهم الأطعمة التي عليكَ أن تتركها هي السكريات التي تُعد سُماً بطيئاً فهي تقلل من مناعة الجسم ، فالسكر ليست مادة غذائية بل بعد تكرير السكر يصبح مادة كيميائية جافة لا يستفيد منها الجسم حيث يفقد أثناء التكرير قرابة ٦٠ معدناً ويؤدي السكر المضاف إلى زيادة تخزين الطاقة وبالتالي زيادة الوزن أما بديل السكر الذي يحتاجه الجسم فهو موجود في الفواكه والعسل .

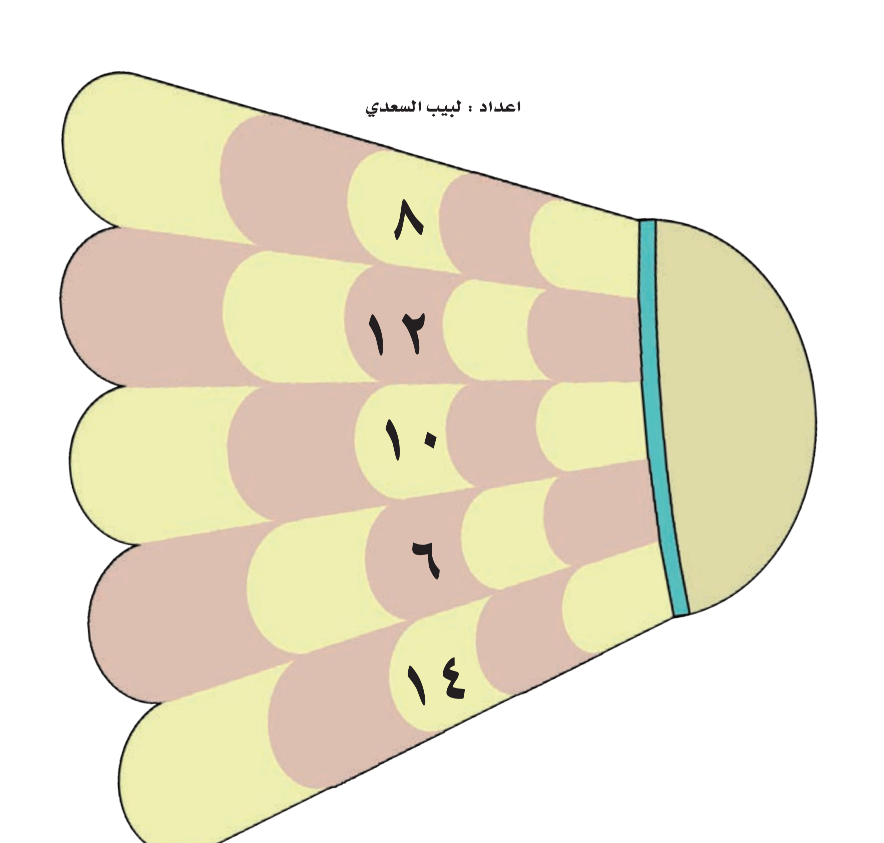
● عليكَ أن تهتم بالحمية الغذائية اليومية ،فتناول المزيد من الطعام سيؤدي لبقاء نفس المشكلة لديك ولن تشعر بفرق أثناءِ دخولك الصالة الرياضية وهناك الكثير من الحميات الناجحة التي يصفُها لكَ الطبيب ، فعليكَ أن تهتم بالأكل الصحي مثل الفواكه والخضروات والحليب ومشتقاته واللحوم وأن تبتعد عن السكريات والدهون والحلويات والأطعمة الصناعية .

● يُحذّر بعض الأطباء من العمليات الجراحية التي تُسمى (قص المعدة) وذلكَ بسبب المضاعفات التي تحصل حيث يفقد المريض ٧٠ ٪ إلى ٨٠٪ من معدته أثناء العملية والمتبقي مساحة صغيرة لا تكفي للقيام بواجباتها لما يحتاجه الجسم من ماء وغذاء فهي إما تكفي ماء فقط أو غذاء فقط وقلة الماء والسوائل تؤثر على الكلى وعلى نشاطاته البدنية وعلى نضارة البشرة .

● استمر على التدريب يومياً وحاول الإلتزام بالحمية الغذائية وخاصة الكمية والأوقات التي يجب الإلتزام فيها وعندها تتمتع بصحة وعافية ، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج نتمنى لك السلامة والصحة في كل الأوقات



اعداد : لبيب السعدي



رتب الأعداد التالية :

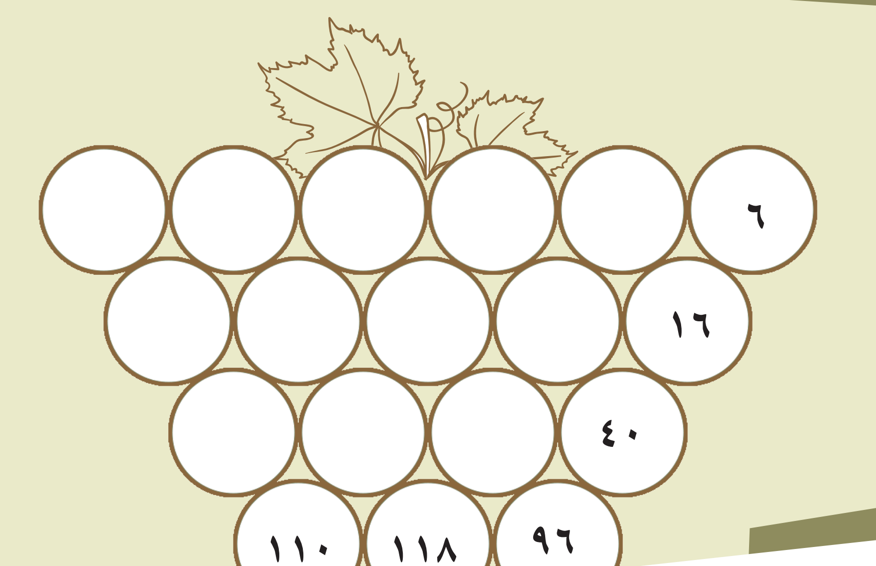
(١٤ - ١٢ - ١٠ - ٨ - ٦)

في المربعات مع ملاحظة عدم تكرار العدد في الخط العمودي او الأفقي ، بحيث يكون مجموع الأعداد في اي خط مساوياً

(٥٠)

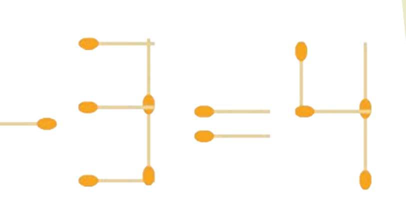
عنقـــود العنـــب

ضع العدد المفقود في الحبة الفارغة بحيث يكون العدد في اي حبة يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في الحبتين اللتين فوقها.

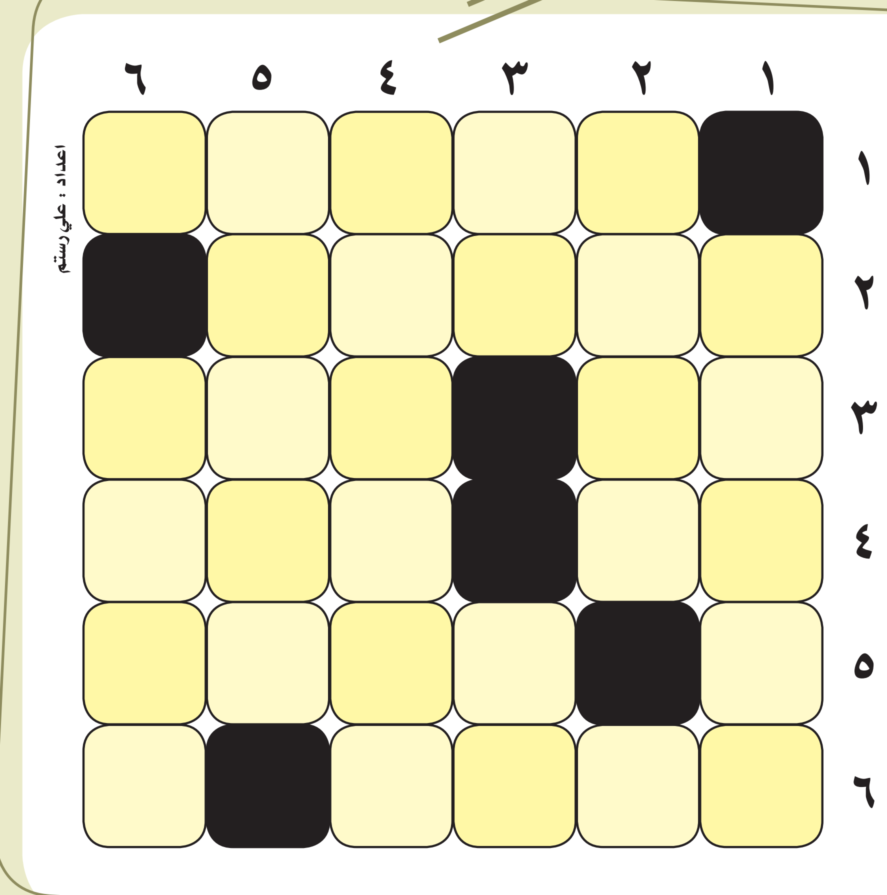


عـــود الثقـــاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.



الكلمات المتقاطعة



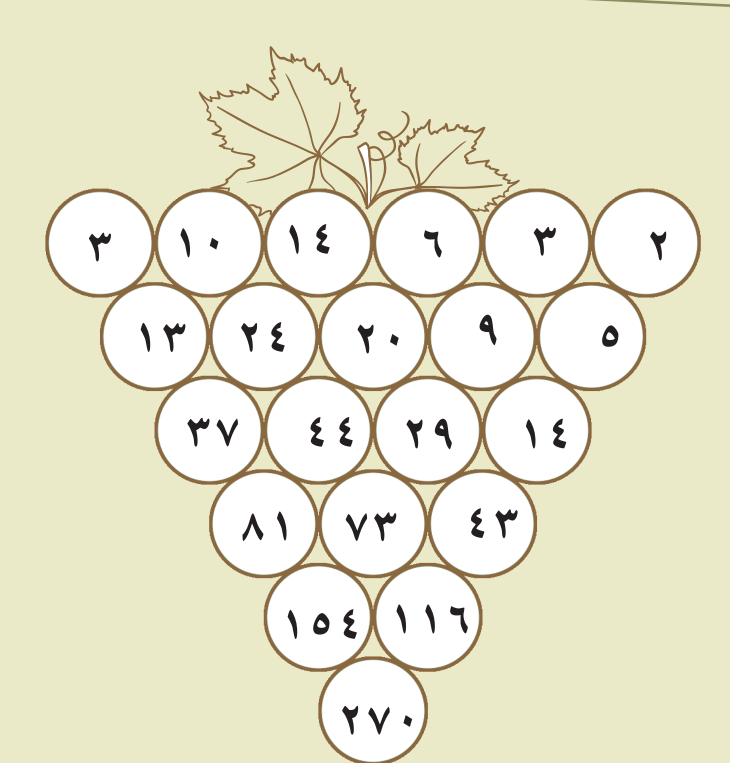
أفقي

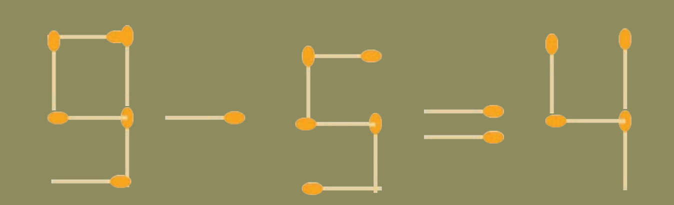
١-مع الدجاج صوته يصدح في الصباح.
٢-من اسماء الموصل.
٣-والد معكوسة / احب.
٤-إله / خوف وفزع.
٥-شخصية كارتونية مع توم.
٦-خادم الكعبة.

عمودي

١-نور.
٢-عكس ذهاب.
٣-اداة نصب نافية /والد الوالد.
٤-جمع ديوان.
٥-مناي معكوسة.
٦-مرشد..

جواب العدد السابق






رتب افكارك قبل ان تنطق بها




اجعل كتابك مظلة تحتمي بها من
سلبيات التكنلوجيا